續修四庫全書 版 子部 1106 冊

景賢射箭書籍收集之三

Shè Xué Zhǐ Nán

射 學 指 南 (1550?)

明 · 蘭陵 許鼎臣 論定(1600)

同社 楊惟明編輯、邵元植參閱

明 高武 撰?

朔雪寒 初校



整理於 2010 年

射學指南

蘭陵 許鼎臣論定

同社 楊惟明編輯

邵元植參閱

射學指南　　1

一、 射有法〔有引〕

甘蠅，古之善射者，彎弓而獸伏鳥下。以此法授弟子飛衛，而巧過其師。紀昌學射于衛，衛曰：「視大如小、視微如著，而後告我。」昌以渺氂垂蝨于牖上，南面而望之。旬月之間，浸大也；三年之後，如車輪焉。乃以燕角之弓、朔蓬之簳，射之貫蝨之心，而垂不絕。由此觀之，雖至巧必從法生，射惡可無法也。古人習射，但求合法與否，而的之中否，有所不計。豈不欲中哉！蓋得法者，自然命中，此又不必計矣！

二、 弓考

學者皆曰：「弓不知何段是弓？」弓心包在弝内不見，軟手皮，名曰弝。近弝八分，名曰弝眼。近弝眼一寸二分便是弓。近弓二寸，名曰閃。近閃一段，名曰回火。近回火一段，名曰腦。近腦一段，名曰虛火。近虛火一段後是枕皮。枕下一段為槑弦。槑弦外曰蛾眉。靠蛾眉即扣。扣内綠皮曰耐磨。

〇凡學射，先須擇弓之稱手者。若手強弓弱，則手欺弓；弓強手弱，則弓欺手。皆所不可。然初學，寧使手有餘力。

〇買弓，須擇其胎直、筋舒、膠勻、乾透、角面老，便是良弓體段。但新弓須張而調之，偏者使歸于正，斜者使歸于平，曲者使歸于直。如病在弝，則以火調弝；病在閃，則以火調閃；病在腦，則以火調腦。或以刀銑之，又或以兩手開其腦、兩膝制其閃，皆可。更宜烘焙得法，安置平正。

三、 箭考

學者皆曰：「箭不知何段是箭？」皆曰：「頭上是鏃，不知何段是鏃？」鉄露在外者，名曰鉄頭。包桃皮内者，名曰鉄鏃。近桃皮一寸二分，便是箭，最要堅硬。近箭一段，細看，名曰小肚。近翎毛一段，粗看，名曰大肚。翎毛空處，謂之翎眼。搭弦處，謂之扣。

◯凡箭，須看其幹。不頭大尾小，不此輕彼重；其扣不緊不蕩，其翎且整且固。然後用之，亦須與弓相稱。弓重則矢亦重，弓輕則矢亦輕。若矢輕于弓，則必跳躍；矢重于弓，則又沉而難到矣。亦宜烘焙得法，安置平正。

四、 弦

凡弦，太長則謾而無力，太短則木而不發。粗細圓圝適中。

五、 决 (俗名節機)

决以輕而薄者為佳，又貴不寬不緊。着决，須近虎口。若在近指甲節上，則逼弦太緊，入于拏矣！

六、 執弓

弓弝上段，可留六七分通矢。即以掌心頂弝，猶如握夘（卵）。不可横把，若横把，則指不着力，把持不固，每每打袖。第三、四、五指，緊緊拏弝。大指悉力追進，壓着中指，第二指豎起，指尖點在弝前之上，不可伸出。盖食指點弝，亦有扶助之力，而不伸出。斯無碍（礙）弦之病。近來人多四指揔拏，雖非正法，茍能熟之，亦可。

◯初學，宜將弓每每空張，併習容止。空張既熟，容止亦端，乃可引弓。若遽然引弓發矢，則力不出、心又亂。諸病難除矣！

七、 搭矢

先看單翎在上，即入扣；須前手低四、五分，後手高四、五分。若前高後低，則發矢多至描天，而不能水平。然亦顧人力之強弱何如！力強，自能遠到。後手宜高，力弱而后高，矢不到把矣。又須放平些，宜時時酌量。

八、 鈎弦

後手大指鈎弦，將食指鈎大指。然食指尖，須直向于下；若横斜，則弦有碍而矢偏于右矣。食指内節，一直傍矢，不可太逼。盖惟傍矢，則矢不落架；而不太逼，則矢不右曲。或以中指鈎大指，而直伸食指傍矢，又或以食、中二指鈎大指，名曰「双（雙）鈎 」。此亦各從其便耳。

九、 身法

身勢大槩有二：全身壁立引弓，謂之大架；蹲足直腰引弓，謂之小架。場中各從其便。惟射賊宜于大架，引弓便射，賊不及避也。然要端身如幹、直臂如枝。身前竦，為猛虎方騰；額前臨，為封兕欲鬬。出弓弰，為懷中吐月；平箭筈，為弦上懸衡。

十、 足法

立脚須不丁不八。前脚趾一直對把，仍直挺勿曲。后脚曲而向前，不但無突臀（臀）之病，且有腰力，故曰：「前腿似橛，后（後）腿似瘸。」隨箭改移，在于後脚。射左改右，射右改左。若開把左一尺，后脚那（挪）後半寸；開把右二尺，後脚那前一寸。决無東西之失矣！

十一、 手法

前手一定在**頤間**，又要與前肩平，上下一些子，俱不准（準）。後手一定在**右乳上一線**，太上也不准（準），謂之懸肘；太下也不准（準），謂之夾肘。不上不下，**如抱嬰孩**。

〇法曰：「前手**如托泰山**」，言其用力推弓也；「後手**如拔虎尾**」，言其一拔就出也。

〇前手**貴擎**，後手**貴撇**。擎者，拂也。發矢之時，對的拂去，弓弰直指的中央。若稍過其的，便不是矣。撇者，掣也。言斷絕也。放箭之時，後手一掣，五指齊力，如側手打物狀。必須**臂彎夾緊**，謂之「壓肘」；又將虎口朝天，謂之「仰腕」。其**主撐平，平望後，輕輕一丟手**，心轉向于後，名曰「獻掌」，即「仰腕」也。一箭發時，則**必摩其弰**。〔主的、主髀之說。〕**壓其肘、仰其腕，**方合法。

〇前手虎口**微鬆**，下三指**輕托**。

〇右手扯弦，屈名、小二指，爬入掌心。若爬之不力，則發矢亦無力。

〇射大存于小，謂將前肘連肩收進，則手自下、箭自不大。射小存于大，謂將前肘連肩少出，則手自高、箭自不小。**那移在腰、胯、肩、肘之間，非以拳上下也。**

十二、 眼法

凡射六十步，拳對把子中心；七十步，拳對把子頭頸；八十步，拳對把子頭上。務**用目力諦視**。

〇須知：箭在弓右，**視在弓左**；箭在于手，**視在于的**。若視箭，則不中矣。

〇〔大架勢，弝外看把；小架勢，弝内看把。厤口前，即弝外；手背上，即弝内。〕

〇側身對的，初起時，雖當面扯弓。弓滿之際，身已一直，不宜復側。轉頭來，兩眼齊望把，必須**右眼斜視左眼，左眼斜視把上紅月**。纔是看法。

即治氣之法

十三、　臨射　〔即治氣之法。〕

《傳》曰：「怒氣開弓，息氣放箭。」盖怒氣，則力雄而引滿；息氣，則心定而慮周。

〇法曰：「慢開弓，緊放箭。」慢有審之意，緊不至于吐。與「怒氣、息氣」之說，並行而不悖也。

〇發矢先兩眼凝神，覷定，左手提弓，臂肩皆轉向于前，**與身一直**。執弓**碍眼**，直挺如拒，牢不可動。右手扯弦，須傍耳邊扯來，慎勿挨胸摸奶。**後手及後肩，與前臂前肩，一直如線**。見得弓滿，又拳正對月中，即着力一撚。盖自持弓之時，即當審固，及至滿而將發，最要倍加精神，**愈審愈固**，務求滿而又滿、正而又正。斯必至必中矣。然**太遲久，及至臂力耗散，發矢無力**，又所當知。

尤宜理會
妙處全在此

〇發矢之時，要**兩手齊分，一擊一撚，不輕不重，無先無後**，則矢疾而不偏。若中箭多在的之左，必前手用力之過；多在的之右，必後手用力之過。然前手之**分，必自肩而臂，而拳，一齊進力**，始得。若止用拳力，非大即開矣！

〇射時，遇左風則迎左，遇右風則迎右。未為非法。要之，一遇有風，只須前手極力一擊，後手極力一撚，則矢之去也，寔（實）而不虗（虛）。雖有風，不能為之動矣。何必迎左、迎右乎！

〇用力，有先後，有徵驗。開弓之始，前臂着力；將滿之際，兩臂齊力。**則胸前骨開，背心肉緊**。若胸背無徵，必臂力未齊也。

〇初扯弓，兩臂少曲，**不可展盡**。前肩畧養在後，**不可盡出**。待弓滿，方可出。若未滿先出，全無牽挨之玅。〔訣曰：牽弦須用緩挨肩。〕謂之死肩，非法也。

〇射時，**手、足、臂、目，各有定位**。如以的為主，前拳對的，目在拳之上、的之下，前臂在目之下，前足在拳之下，箭在頦之下，後手在右乳之前，**如繩之直**焉可也。

〇所謂「入彀」者，謂引弓至拳間，**一直如線**，後手已盡，不能復來。其**鏃恰到指上**，此便是「彀」。若臂肩未直，鏃已上指，亦未是「彀」，當更用長箭。若肩臂已直，後手已盡，鏃未上指，便當用短箭。又不可于引弓之初，先將前手挺直，後手又不能拽開，至于脅下而止，便以鏃上指為「彀」。此又大不是矣。

〇弓弰向 前畧斜，不橫不豎，為斜月之狀。矢去，無開左之病。

〇射要**遍身用力，而無用力形狀**，不動容作色，不矯手頓足。

〇場中以從容審决為主，射賊以敏捷神速為主。然從容中，不可無敏捷；敏捷中，不可不從容也。□有中，須恊天時、調弓矢，**勝不驕、敗不怒，心和氣平**，□□□制，心專志一，箭箭求獘，虛心納善。發矢不易，□□□□□中，大抵以久熟為玅。

〇生弓，不可必中。弓強矢輕，弓弱矢重，不可必中。手生，不可必中。**氣驕志怠，心神恍惚，不可必中**。好勝之心甚，怯懦之心生，不可必中。見己之病不改，不可必中。射多力疲，不可必中。

心氣為主

〇發矢，有平衡上把，空中止見一點黑子者；有臨及把，勢若欣躍，而鏃頭向上者；此乃力與法俱全，為上乘之技。箭頭從上而下，

能延進二、三十步，不離把子者，亦不失為射法。若描高入雲，從空墮地，即有一、二上把，亦偶中耳！何法之有！

十四、　射後

得力處正在此

　　發矢之後，須觀其落頭何如？或中，或不中；或大或小；或開左，或開右。其大也，得無所主大高乎？搭矢太平乎？其小也，得無矢不滿乎？前後手欠力乎？或搭矢太高乎？其開左、開右也，得無所主欠中乎？前手搖動乎？食指鈎弦窒碍乎？或左風、右風乎？或後脚過左、過右乎？**仔細存想，識出一病，即改一病**。病處既除，則好處自生。

　　〇每日早夜間，思己之得失處，又思人之得失處，而學于己，而改于己。沉潛反覆，精思妙悟，自然得心應手。

　　〇閑常要**凝眸定目**，先望五十步外，漸及百步外，以一物作准（準），看得其中明明白白。久之，精光注射，天巧自生。

　　〇手臂時時對柱挺直，使之堅固。

十五、　訣〔凡二十〕

已備載其說，此其概括也，然審固二字可蔽二十字之義。

　　引、控、容、拒、握、習、彀、勢、舉、壓、分、寔、擎、撚、慎、察、調、閑、審、固。

　　引者，引滿而後發也。
　　控者，扣弦得法也。
　　容者，容止安和也。
　　拒者，推弓使出也。在臂肘間用力。
　　握者，把持之固，如握夘（卯）也。
　　習者，平時演手法也。

識出一病，須除一病。

彀，說見前。

勢者，體勢莊重也。

舉者，提其前手也。的遠箭短則可。

壓者，存其前手也。的近箭大則可。

分者，即擎撚齊分之謂。

寔者，辣而疾也。

擎、撚，說見前。

慎者，小心用法也。

察者，較量其得失也。

調者，弓矢相得也。

閑者，從容暇豫也。

審主心，固主力。然二字相因，不可分用也。

十六、　病〔凡九〕

頤旁引、頭低垂、胸前凸、背後偃、縮肩、聳肩、懸肘、夾肘、摸奶。

旁引者，全面兩眼齊望把子也。

頭頸不直，故垂。

胸不歛藏，故凸。

上身用力，下身不用力，則臀望後聳起，致有背偃之病。

縮肩者，肩不出也。

聳肩者，肩早出也。

後肘高于前肩，曰懸肘。在前胸肋下，曰爽（夾肘。爽乃「夾肘」之壞字也。）。二說見前。

摸奶者，扯弦緊靠胸膛也。

十七、 前手七病

張、挑、築、嫩、老、鬆、彎。

張者，前手一忽，有似打彈之勢，箭必往東。

挑者，下掌緊，虎口鬆。放箭時，望上一檯。

築者，後手鬆。出箭時，虎口望下一搥。

嫩者，手腕彎在弝內，箭多開東。

老者，手腕托過于弝，弦多打袖。

鬆者，肩臂不用力。放時，拳又不緊。

彎者，肩不出，肘與腕亦不直。

十八、 後手七病

懸、逼、挲、遲、速、吐、剩。

懸，即懸肘之說也。

逼者，食指靠緊扣，逼得箭彎，則開西者多。

挲者，不露鳳眼，死死紐緊，致弦俱彎。「挲」與「逼」在弦箭上分別。

遲者，過于審。

速者，不及審。

吐者，欲就前手，而放箭央詳，不辣也。

剩者，扯不滿鏃，未上指也。

十九、 馬射法〔有引〕

唐堯時有名羿者，善射。以馬箭誅九嬰，殺猰貐。死為宗布，人皆祀之。后羿慕其為人，學于弧父吉甫。馬射，無脫矢。逢蒙盡得其術。而漢李廣之走匈奴，唐薛仁貴之定天山，俱取勝于騎射；則騎射

為世所重，厥有由矣！故其為法，又不可以不講也。但比之步射稍易，不及致詳耳。

馬射，須調習其馬：先慢行，次緊行。然馳驅之法，直踞坐，不宜跕坐。宜以兩膝夾緊鞍頭，不宜以兩足踏緊脚鐙。宜以身撲向于前，不宜直挺在上。宜左身左足向前，不宜平身平足向前。

〇一上馬即將矢扣弦。待馬上路，即投轡捉矢，聚精會神，目不瞬，氣不息，滿開弓，快放箭，只是對鐙而發，無有不中。然其法，有「初把分鬃、中把對鐙、末把抹楸」。平時宜預習之。弓比步弓稍軟，若射賊，只用步弓，須待近三、四十步，方可發矢，遠則難中，亦難殺人也。

原文：策略研究中心 http://www.cos.url.tw/fight/arrow-05.htm

射學指南目次

射學指南

蘭陵 許禹臣論定
同社 楊惟明編輯
邵元植參閱

步射有法 有引

甘蠅、古之善射者、彎弓而獸伏鳥下、以此法授弟子飛衛、而巧過其師、紀昌學射于衛、衛曰、視大如小、視微如著、而後告我、昌以氂懸虱于牖上、南面而望之、旬月之間浸大也、三年之後、如車輪焉、乃以燕角之弧、朔蓬之簳射之、貫虱之心而懸不絕、由此觀之、雖至巧必從法生、射惡可無法也、古人習射、但求合法與否、而的之中否、有所不計、豈不欲中哉、蓋得法者、自然命中、此又不必計矣、

△弓考

學者皆曰引、不知何段是弓、弓必包在弝內、不見軟手处、名曰弝、近弝八分、名曰弝眼、近弝眼一寸二分、便是弓、近弓二寸、名曰閃、進閃一段、名曰回火、近回火一段、名曰腦、近腦一段、名曰虛火、近虛火一段、後是梢处、梢下一段為禁弦、禁弦外曰蛾眉、靠蛾眉即扣、扣內緣处曰耐磨、○凡學射、先須擇弓之稱手者

若手強弓弱、則手欺弓、弓強手弱、則弓欺手、皆所不可、然初學寧使手有餘力、○買弓須擇其胎直、筋舒、膠匀、乾透、角面老、便是良弓體段、但新弓須張而調之、偏者使歸于正、斜者使歸于平、曲者使歸于直、如病在弝、則以火調弝、病在弰、則以火調弰、病在腦、則以火調腦、或以刀鎈之、又或以兩手開其腦、兩膝制其弰、皆可、更宜烘焙得法、安置平正、

△箭考

學者皆曰箭、不知何段是箭、皆曰頭上是鏃、不知何段是鏃、鏃露在外者、名曰鈇頭、包桃皮內者、名曰鈇鏃、近桃皮一寸二分、便是箭、最要堅硬、近箭一段細者名曰小肚、近翎毛一段粗者名曰大肚、翎毛空處謂之翎眼、搭弦處謂之扣、○凡箭須看其幹、不頭大尾小、不此輕彼重、其扣不緊不蕩、其翎且整且圓、然後用之、亦須與弓相稱、弓重則矢亦重、弓輕則矢亦輕、若矢輕于弓、則必跳躍、矢重于弓、則又沉而難到矣、亦宜烘焙得法、安置平正、

△弦

凡弦太長、則慢而無力、太短、則木而不發、粗細適中、

△決俗名鉀械

決以輕而薄者為佳、又貴不寬不緊、著決須近虎口、若在近指甲節上、則過弦太緊、入于拏矣、

△執弓

弓弝上段、可留六七分通矢、即以掌心頂弝、猶如握卵、○不可横把、若横把則指不着力、把持不固、每每打袖、第三四五指緊緊拏弝、大指悉力進進壓着中指、第二指竪起、指尖點在弝前之上、不可伸出、蓋食指點弝、亦有扶助之力、而不伸出斯無碍弦之病、近來多四指捲拏、雖非正法、苟能熟之亦可、○初學宜將弓每每空張、併習容止、空張既熟、容止亦端、乃可引弓、若遽然引弓發矢、則力不出、心又亂、諸病難除矣、

△搭矢

先看单翎在上、即入扣、須前手低四五分、後手高四五分、若前高後低、則發矢多至揺天、而不能水平、然亦須人力之強弱何如、力強自能遠到、力弱而后高、矢不到把矣、又須放平、豈宜時時酌量、

△鉤弦

後手大指鉤弦、將食指鉤大指、然食指尖須直向于

下若横斜則弦有礙而矢偏于右矣食指內節一直傍矢不可太過蓋惟傍矢則矢不落架而不太過則矢不若曲或以中指鉤大指而直伸食指傍矢又或以食中二指鉤大指名曰双鉤此亦各從其便耳

△身法

身勢大槩有二全身壁立引弓謂之大架蹲足直腰引弓謂之小架場中各從其便惟射賊宜于大架引弓便射賊不及避也然要端身如幹直臂如枝身前竦為猛虎方騰頦前臨為封兒欲鬬出弓弰為懷中吐月平箭筈為弦上懸衡

四

△足法

立脚須不丁不八前脚趾一直對把仍直挺勿曲后脚曲而向前不但無突臀之病且有腰力故曰前腿似橛后腿似瘸隨箭改移在于後脚射左改右射右改左若開把左一尺后脚那後半寸開把右二尺後脚那前一寸决無東西之失矣

△△手法

前手一定在顴間又要與前肩平上下一些子俱不准後手一定在右乳上一線太上也不准謂之懸肘太下也不准謂之夾肘不上不下如抱嬰孩○法曰前手如托泰山言其用力推弓也後手如拔虎尾言其一拔就出也○前手貴撆後手貴撆撆者拂也發矢之時對的拂去○弓弰直指的中央若稍過其的便不是矣撆者撆也言斷絕也故箭之時後手一撆五指齊力如側手打物狀必須臂彎夾緊謂之壓肘又將虎口朝天謂之仰腕其主撑平々望後輕々一丢手心轉向于後名曰獻掌即仰其腕也一箭發時則必摩其弰主的主鼎之說壓其肘仰其腕方合法○前手虎口微鬆下三指輕托○右手扯弦屈名小二指紀入掌心若紀之不力則發矢亦無力○射大存于小謂

五

將前肘連肩收進則手自下箭自不大射小存于大謂將前肘連肩步出則手自高箭自不小那移在腰胯肩肘之間非以拳上下也

△△眼法

凡射六十步拳對把子中心七十步拳對把子頭頸八十步拳對把子頭上務用目力諦視○須知箭在弓右視在弓左箭在于手視在于的若視箭則不中矣○大架勢把外肩把小架勢把內看把虎口前即把外手背上即把內○側身對的初起時雖當面扯弓々淌之際身已一直不宜復側轉頭來兩眼齊望把必須右眼斜視左眼左眼斜視

即治氣之法

把上紅月總是看法

△臨射

傳曰怒氣開弓息氣放箭蓋怒氣則力雄而引滿息氣則心定而慮周○法曰慢開弓緊放箭慢有審之意緊不至于呸與怒氣息氣之說並行而不悖也○發矢先兩眼凝神覷定左手提弓臂肩皆轉向于前與身一直執弓得眼直挺如拒牢不可動右手扯弦須傍耳邊扯來慎勿挨胸摸奶後手及後肩與前臂前肩一直如線見得弓滿又拳正對月中即着力一擘蓋自持弓之時即當審固及至滿而將發最要信

六

分豪全在此尤宜理會

加精神愈審愈固務求滿而又滿正而又正斯必至必中矣然太遲久反至臂力耗散發矢無力又所當知○發矢之時要兩手齊分一擘一擘不輕不重無先無後則失疾而不偏若中箭多在的之左必前手用力之過多在的之右必後手用力之過然前手之分必自有而臂而拳一齊進力始得若止用拳力非大即開矣○射時遇左風則迎左遇右風則迎右未為非法要之一遇有風只須前手極力一擘後手極力一擘則矢之去也寔而不虛雖有風不能為之動矣○何必迎左迎右乎○用力有先後有徵驗開弓之

娩前臂着力將滿之際兩臂齊力則胸前骨開背必肉緊若胸背無徵必臂力未齊也○初扯弓兩臂少曲不可展盡前肩累養在後不可盡出待弓滿方可出若未滿先出全無牽挨之妙訣曰牽弦須用級挨肩謂之死肩非法也○射時手足臂目各有定位如以的為主前拳對的目在拳之上的之下前臂在目之下前足在拳之下箭在頦之下後手在右乳之前如繩之直為可也○所謂入彀者謂引弓至拳開一直如線後手已盡不能後來其鏃恰到指上此便是彀若臂肩未直鏃已上指亦未是彀當更用長箭若

七

肩臂已直後手已盡鏃未上指便當用短箭又不可于引弓之初先將前手挺直後手又不能攙開至于發下而止便以鏃上指為彀此又大不是矣○弓硝向前略斜不橫不豎為斜月之狀矢去無關左之病○射要遍身用力而無用力形狀不動容作色不矯手頓足○場中以從容審決為主射賊以敏捷神速為主然從容中不可無敏捷敏捷中不可不從容也[illegible]中須協天時調弓矢勝不驕敗不怒心和氣平[illegible]制心專志一箭〻求獎虛心納善發矢不易中大抵以久熟為妙○生弓不可必中

心氣為主

弓強矢輕弓弱矢重不可必中手生不可必中氣驕志怠心神恍惚不可必中好勝之心甚怯懦之心生不可必中見已之病不改不可必中射多力疲不可必中○發矢有平衛上把空中止見一點黑子者有臨及把勢若欣躍而鏃頭向上者此乃力與法俱全為上乘之技箭頭從上而下能延進二三十步不離把子者亦不失為射法若猶高入雲從空墮地即者一二上把亦偶中耳何法之有

得力

△射後

發矢之後須觀其落頭何如或中或不中或大或小

處止在此

或開左或開右其大也得無所主大高乎搖矢太乎乎其小也得無矢不滿乎前後手欠力乎或搖矢太高乎其開左開右也得無所主欠中乎前手搖動乎食指鉤弦窒礙乎或左風右風乎抑後脚過左過右乎仔細存想識出一病即改一病病處既除則妙處自生○每日早夜閒思已之得失處又思人之得失處而學于已而改于已沉潛反覆精思妙悟自然得心應手○開常要凝眸定目先望五十步外漸及百步外以一物作准看得其中明明白白久之精光注射矢乃自生○手臂時時對柱挺直使之堅固

即治心之法

前已備載其說此其總括也然雙兩二字可蔽二十字之義

△訣凡二十

引控容拒握習彀勢舉壓分寔掔攣慎察調闊審固

引者引滿而後發也控者和弦得法也容者容止安和也拒者推弓使出也在臂肘間用力握者把持之固如握卵也習者平時演手法也彀說見前勢者體勢莊重也舉者提其前手也的遠箭短則可壓者存其前手也的近箭大則可分者即掔攣齊分之謂寔者竦而疾也掔攣說見前慎者小心用法也察者較量其浮失也調者弓矢相得也閑者從容暇豫也審主心固主力然二字相因不可分用也

識出一病即除卻一病

△病凡九

顧旁引頭低垂胸前凸背後偃縮肩聳肩懸肘夾肘

摸奶旁引者全面而眼齊望把子也頭頸不直故垂胸不歛藏故凸上身用力下身不用力則臀望後聳起致有背偃之病縮肩者肩不出也聳肩者肩早出也後肘高于前肩曰懸肘在前胸肋下曰夾二說見前摸奶者扯弦緊靠胸膛也

△前手七病

張挑紮嫩老鬆弩張者前手一忽有似打彈之勢箭

必往東挑，拆下掌際虎口鬆放箭時望上一提，築者後手鬆出箭時虎口望下一撾，嫩者手腕彎在弝內，箭多開東，老者手腕托過于弝，弦多打袖，鬆者肩臂不用力，放時拳又不緊，彎者肩不出，肘與腕亦不直。

後手七病

懸

遍㩳遲速吐剩懸，即懸肘之說也。遍者食指靠緊扣，遍得箭彎，則開西者多。㩳者不露鳳眼，死死紐緊，致弦俱彎，㩳與遍在弦箭上分別。遲者過于審，速者不及審。吐者欲就前手而放箭，央詳不辣也。剩者扯不滿，鏃未上指也。

馬射法有引

唐堯時有名羿者，善射，以馬箭誅九嬰，殺猰貐，死為宗布，人皆祀之。后羿慕其為人，學于弧父。吉甫馬射無脫矢，逢蒙盡得其術。而漢李廣之走匈奴，唐薛仁貴之定天山，俱取勝于騎射，則騎射為世所重，厥有由矣。故其為法又不可以不講也，但比之步射稍易，不及致詳耳。

馬射須調習其馬，先慢行，次緊行，然馳驅之法宜緊坐，不宜踮坐，宜以兩膝夾緊鞍頭，不宜以兩足踏緊脚鐙，宜以身撲向于前，不宜直挺在上，宜左身右足向前，不宜平身平足向前。○一上馬即將矢扣弦，待馬上路，即按韁挺矢，聚精會神，目不瞬，氣不息，滿開弓，快放箭，只是對鐙而發，無有不中。然其法有初把分鬃，中把對鐙，末把抹鞦，平時宜預習之。弓比步弓稍軟，若射賊只用步弓，須待近三四十步方[illegible]，遠則難中，亦難殺人也。